سبزیجات عامل کاهش فشارخون هستند

30 آبان 1404

دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت اعلام کرد: مصرف سبزیجات نه‌تنها فشارخون را بالا نمی‌برد، بلکه به کاهش و کنترل آن کمک می‌کند.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به یکی از باورهای نادرست مبنی بر اینکه «مصرف سبزیجات در افراد دارای فشارخون بالا باعث افزایش فشارخون می‌شود»، اعلام کرد: سبزیجات نه‌تنها موجب افزایش فشارخون نمی‌شوند بلکه نقش مهمی در کاهش و کنترل آن دارند.

براساس این گزارش، سبزیجات برگ‌سبز منبع غنی از پتاسیم، منیزیم، پلی‌فنل‌ها و ویتامین C هستند؛ عناصری که هر یک در فرآیند تنظیم فشارخون نقش کلیدی دارند.

به گفته کارشناسان این دفتر، پتاسیم با افزایش ساخت پروتئین کالیدین موجب مهار انقباض دیواره عروق و کمک به کاهش فشارخون می‌شود و همچنین اثرات منفی مصرف نمک بر بدن را کاهش می‌دهد. منیزیم موجود در سبزیجات نیز به‌عنوان یک بازدارنده طبیعی انقباض عضلات صاف و گشادکننده عروق، در پیشگیری و کنترل پرفشاری خون نقش مؤثری دارد.

این گزارش می‌افزاید: پلی‌فنل‌های گیاهی موجود در سبزی‌ها دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی و گشادکنندگی عروق هستند و مصرف آن‌ها در حفظ سلامت سیستم قلب و عروق اهمیت دارد. همچنین ویتامین C با افزایش سنتز اکسید نیتریک و بهبود عملکرد اندوتلیال، در کاهش فشارخون مؤثر گزارش شده است. مطالعات بالینی نشان می‌دهد دریافت کافی این ویتامین می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی فشارخون سیستولیک و دیاستولیک را کاهش دهد.

دفتر بهبود تغذیه جامعه تأکید کرد: مصرف منظم سبزیجات بخش مهمی از الگوی غذایی سالم برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون است و حذف سبزیجات نه‌تنها کمکی به کنترل فشارخون نمی‌کند، بلکه فرد را از دریافت مواد مغذی ضروری محروم خواهد ساخت.